



令和7年4月8日

筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

御入学・御進級おめでとうございます

桜が満開の新学期が始まりました。新しい1年のスタートです。

保健室は、幼児・児童・生徒のみなさんが元気に安心して学校生活を送れるように体と心の健康をサポートします。保護者の皆様も何かありましたら、お気軽にお立ち寄りください。よろしくお願いいたします。

健康診断が始まります



健康診断は、自分の体に向き合い、健康について考える貴重な時間です。健康診断では、自分では気付かない病気を見付けることができます。だからこそ年1回の健康診断が大切なのです。健康診断にできるのは、「見付ける」までになります。病気や異常が見付かったときは、早めにお医者さんに診ていただきましょう。また「異常がなかったから OK」というわけでもありません。前回の結果と比べて「変化」がどうであるか着目してみましょう。

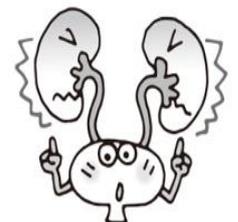
なお、診察の場面において、正確な診察を行うために必要に応じて、医師が体操服・下着をめぐって視触診したり、聴診器を入れたりする場合がありますので御了承ください。

尿検査では何がわかるの？



尿検査は他の健康診断と比べて何を調べているのかわかりにくいと思いますが、とても大事なことがわかります。それは「腎臓に異常がないかどうか」です。腎臓の主な働きは、おしっこを作ることです。そのとき体に必要なものは吸収し、必要ないものはおしっことして体の外に出しています。尿検査で、本当ならおしっこの中にはないはずの物質が見つかったら腎臓の病気の可能性があります。腎臓の病気は自分で病気だと感じるような「変化」が少ないので、わかったときには病気がかなり進行していることが多いです。

そこで腎臓の病気を早く見つけ、早く治療を始めるために尿検査をしています。検査の朝は、おしっこを取り忘れないように注意してくださいね。



4月 健康診断の日程

4月	保 健 行 事	対 象
14日(月)	尿検査1次 回収(10時まで)	全 員
	小学部身体測定	小学部全員
15日(火)	中・高・専健康診断(13時30分～) (身長・体重・視力検査・聴力・ 胸部レントゲン検査) ※聴力検査は全学部1年生・3年生と音楽 科全員が対象 ※胸部レントゲン検査は高等部・専攻科の 新入生と理学療法科3年生が対象	中学部・高等部・専攻科全員
17日(木)	耳鼻科健診(12時30分～)	全 員
18日(金)	小学部視力検査	小学部対象者
21日(月)	心電図(9時～)	新入生(小・中・高・専)
	尿検査1次予備	未提出者
22日(火)	小学部聴力検査	1・2・3・5年生のみ
24日(木)	内科検診(13時30分～)	全 員



緊張・不安で寝付けないあなたへ



新しい生活になると、それまでと人間関係が変わったり、勉強についての悩みなど色々出てきます。布団の中でぐるぐると思い出して眠れない！という夜もあるでしょう。

誰かに
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂の
タイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は
スマホOFF

不安があるといつSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



スクールカウンセラーによるカウンセリングについて

本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーの先生が2名いらっしゃいます。佐々木順子先生と森田麻登先生です。学校の先生ではありませんが、何か悩みがあるときには相談にのったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態を見てくれます。(佐々木先生は毎週水曜日、森田先生は基本、第二と第四月曜日のご勤務です。)

どんなお話でも大丈夫です。対象は、児童生徒皆さんと保護者の方々です。相談を希望する場合は、時間調整が必要なため、事前に担任もしくは保健室までご連絡ください。

(担当)養護教諭 小菅 貴子・御代 聡美

